¿Qué es el gluten y cómo afecta al cuerpo?

El gluten es un conjunto de proteínas vegetales que se encuentran de manera natural en la harina.

¿Cuáles son los alimentos que contienen gluten?

El gluten está presente en los cereales como el trigo, cebada, centeno y avena. También puede estar oculto como ingrediente industrial en el pan, pastas, galletas, cremas, papas fritas congeladas, legumbres y germinados de soja en conserva, mermeladas, frutos secos, embutidos, salchichas, hamburguesas, margarinas, yogurt con trozos de fruta, quesos para untar, café soluble, gelatinas, caramelos, golosinas, entre otros.

¿Qué problemas podrían ocasionar en algunas personas?

- **Alergia:** Una condición que ocurre cuando el sistema inmune acumula una respuesta exagerada a esta proteína.
  - **Síntomas:** Picazón e hinchazón de la boca; vómito, diarrea o cólicos abdominales acompañados de dolor; sarpullido o inflamación de la piel; sensación de garganta apretada con dificultad para respirar; y disminución de la presión sanguínea inmediatamente después de ingerir pequeñas cantidades de alimento o incluso hasta dos horas después.

- **Enfermedad celíaca:** Patología hereditaria que en la persona que come alimentos con gluten provoca inflamación y daño en el intestino delgado.
  - **Síntomas:** Diarrea persistente, dolor abdominal, meteorismo, desnutrición, anemia, osteoporosis, irritabilidad y depresión. Este trastorno digestivo crónico con el tiempo provoca una mala absorción de los nutrientes que el cuerpo necesita.

- **Sensibilidad al gluten no celíaca:** Es una patología que hace muy poco se comenzó a definir. Se trata de pacientes con síntomas similares a los de los enfermos celiacos, pero los estudios realizados en ellos no logran demostrar la presencia de anticuerpos autoinmunes o lesión de la mucosa intestinal, algo que caracteriza a la enfermedad celiaca y forma parte de su diagnóstico diferencial.
  - **Síntomas:** Dolor óseo y articular, diarrea, dolor abdominal y cefalea.

¿Qué debo hacer si presento estos síntomas?

Si tienes sospecha que algún producto con gluten te está afectando, consulta con médico gastroenterólogo para determinar si tienes una alergia o intolerancia alimentaria. Él podrá recomendar los exámenes que debes realizar, las medidas a implementar para ayudar con la digestión de los alimentos o tratar el problema que provoca la alergia a ellos.

Para todos los pacientes con un desorden relacionado al consumo de gluten, el único tratamiento eficaz y seguro es eliminar totalmente esta proteína vegetal de la dieta. Lo mejor es consumir productos frescos como frutas, verduras, legumbres, pescados o alimentos etiquetados y certificados como “sin gluten”. Seguir una dieta libre de esta proteína no es una limitación, sino una oportunidad para mejorar la propia calidad de vida.

Datos de interés

La Fundación Convivir, una organización sin fines de lucro que ha concentrado sus esfuerzos en promover una alimentación y cuidado médico responsable de la enfermedad celíaca entre pacientes, familiares y grupos de interés.

Dentro de su sitio web cuenta con una lista de alimentos y remedios certificados libres de gluten. Laboratorios SAVAL en su constante preocupación por los pacientes cuenta con medicamentos de calidad sin gluten. Puedes conocer más sobre cuáles son en www.fundacionconvivir.cl.

Referencias

- Lebwohl B, Rubio-Tapia A. Epidemiology, Presentation, and Diagnosis of Celiac Disease. Gastroenterology. 2021;160(1):63-75.

- Mumolo MG, Rettura F, Melissari S, et al. Is Gluten the Only Culprit for Non-Celiac Gluten/Wheat Sensitivity?. Nutrients. 2020;12(12):3785.

- Lebwohl B, Sanders DS, Green PHR. Coeliac disease. Lancet. 2018;391(10115):70-81.

- Food allergy vs. food intolerance: What's the difference? https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/expert-answers/food-allergy/FAQ-20058538?p=1

- Food allergy. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/symptoms-causes/syc-20355095

- Celiac Disease https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/celiac-disease

- Fundación de Intolerancia al Gluten. https://www.fundacionconvivir.cl/

- Corporación de apoyo al celíaco. https://www.coacel.cl/

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR